

广东高等教育出版社

袁音 金玉 编

自荐 实用指南

人生关口

为自己美言

围绕自我评估，自我鉴定，自我推荐，自我推销，提供各式自评自荐文书范例，写作技巧。

适用于人生历程的重大关头——

公开选拔，竞争上岗，校园求学，毕业求职，职位晋升，报考应试，职称考评，应聘面试，社交应酬，求爱结婚，留学移民，入党提干，演说辩论，等等。



粤新登字 09 号

自评自荐实用指南

袁音 金玉 编

*

广东高等教育出版社出版发行

(社址广州体院 20 幢 电话 83798001 邮编 510076)

广东省新华书店经销

番禺市官桥彩色印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 15.25 印张 380 千字

1998 年 10 月修订版 1998 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 7-5361-0821-4/H·68

定价: 22.00 元

前言

在人生的许多关键时刻，人们都不可避免地会遇到自我评估与自我推销，这不仅是人生的挑战，也是成功的契机。把握好契机，适时地发展自我，固然离不开决策、机智与技巧，如何运用自评自荐应用文展现自我形象，也至关重要。

作为国内第一本专门介绍与探讨自评自荐文书写作规律及技巧的尝试之作，本书围绕“自我”这个人生主题，剖析不同场景下自评自荐文书的运用奥妙。书中除了探讨自我发展谋略的深层问题外，还提供了大量的操作性实用文书范例，从而填补了与“自己”有关的各式文体写作技巧的空白。

本书紧扣人生历程的重大转折关头，诸如校园求学、毕业求职、职位晋升、报考应试、职称考评、应聘面试、社交应酬、求爱征婚、留学移民、入党提干、演说辩论等，全面系统地剖析了这些人生关口的必备常识与常用文书，兼有资料的丰富性、信息的新颖性、语言的通俗性、实例的典范性、方法的操作性与技巧的可行性等特点，可当作为自己美言之书面写作及口头表达的案头工具书使用。

本书初版以来，备受读者欢迎，当作案头常备的工具书。现应广大读者要求，增补修订。此次增补的内容：一是增加“迈进公务员神圣殿堂”一章，将“掌握面试成功策略”单独列为一章；二是对各章的范文、附录补充了新的内容，特别补充了实际运用中的技巧、方法，使其更具有操作性、实用性。

本书参考了国内外众多书、刊，在此谨向作者们表示衷心的感谢。衷心感谢陈辉先生，从本书的策划到内容的修订，他都给予了极大的帮助。

作 者

1998 年 9 月

目 录

前言	(1)
第一章 人生符号细思量	
——美名与签名	(1)
一、美名的规则与方法	(1)
1. 人名是人生的符号	(1)
2. 中国人的姓名结构	(3)
3. 起名的原则与禁忌	(3)
4. 15种常用的起名方法	(5)
二、男女人名常用吉祥美辞	(8)
1. 女性人名常用辞	(10)
2. 男性人名常用辞	(11)
3. 男女人名用辞的演化	(13)
三、显示自我特征	(15)
1. 现代中国人名的新趋向	(15)
2. 给自己取个好名字	(17)
3. 谋求佳名的思路	(22)
4. 签名也有讲究	(25)
第二章 自我推销有诀窍	
——自述与名片	(27)
一、自我介绍——社交中的首因效应	(27)
1. 人的价值决定于自我介绍	(27)
2. 自我介绍的基本内容	(28)
3. 自我介绍的几项规则	(30)

二、各类场景下的自我介绍技巧	(31)
1. 一般社交场合的自我介绍	(31)
2. 进入新单位的自我介绍	(34)
3. 非正式社交场合的自我介绍	(37)
三、名片——社会地位的身份证	(39)
1. 把握好最初的机缘	(39)
2. 名片的格式与内容	(40)
3. 名片的种类与范式	(41)
4. 名片的社交用途	(43)
第三章 提高在校园的知名度	
——求学与成才	(46)
一、了解你自己	(46)
1. 血型气质反映出自我心理特质	(47)
2. 了解你的性格特征	(48)
二、如何填报最佳志愿	(50)
1. 适合个性特点的最佳学习方法	(50)
2. 你适合学哪一类学科	(52)
3. 填报理想志愿的诀窍	(56)
三、校园应用文写作技巧	(66)
1. 学生守则	(67)
2. 学习公约	(68)
3. 学生自我鉴定	(68)
4. 学生实习鉴定	(70)
5. 学习计划	(73)
6. 个人总结	(73)
7. 毕业设计任务书与说明书	(74)
8. 学位论文	(76)
四、关键时刻的上佳表现	(77)

1. 初次见面·····	(78)
2. 民主选举·····	(79)
3. 毕业前夕·····	(81)
4. 大会发言·····	(84)
5. 论文答辩·····	(85)

第四章 谋得理想的职业

——择业与求职·····	(89)
一、如何选择适合自己的职业·····	(89)
1. 毕业自我推销术·····	(89)
2. 你适合做哪项工作·····	(91)
3. 求职的正确程序·····	(96)
二、掌握求职应用文写作技巧·····	(100)
1. 求职信——寻求工作的敲门砖·····	(100)
2. 个人简历——资历与业绩的放大镜·····	(111)
3. 自传——投其所好的自我介绍·····	(118)
4. 推荐信——获得他人的赞许·····	(122)
5. 请调报告——解除后顾之忧·····	(127)

第五章 掌握面试成功策略

——赴约与应对·····	(131)
一、面试的特点与基本形式·····	(131)
1. 面试的特点·····	(131)
2. 面试的基本形式·····	(132)
二、面试前的准备工作·····	(136)
1. 掌握应聘单位的信息·····	(136)
2. 争取获得面试的机会·····	(138)
3. 得体的仪表与着装·····	(139)
4. 准备回答面试问题·····	(141)
5. 自我介绍的预习·····	(143)

三、面试的应对技巧·····	(144)
1 了解不同类型的面试·····	(144)
2. 掌握各类面试官的心态·····	(145)
3 说话要讲究技巧·····	(147)
4. 礼貌得体的提问·····	(150)
5 展现出坚定的自信心·····	(152)
四、面试常见问题回答策略·····	(154)
1. 常见问题与应答方法·····	(154)
2. 提问方式及应答技巧·····	(163)
五、面试并非局限于考场·····	(168)
1 在面试收尾阶段推销自我·····	(168)
2. 面试结束后的善后工作·····	(171)
3. 面试成功可预测·····	(174)
第六章 迈进公务员神圣殿堂	
——报考与应试·····	(180)
一、公务员的职业魅力·····	(180)
1. 公务员的素质和能力·····	(180)
2. 公务员岗位知识技能要求·····	(183)
3. 公务员招考录用的特点·····	(186)
二、公务员报考与录用的程序·····	(188)
1. 如何报考公务员·····	(188)
2. 公务员录用考试的程序·····	(203)
三、透视录用考试命题的奥秘·····	(211)
1 考试命题面面观·····	(211)
2. 笔试命题的奥秘·····	(215)
3. 面试命题的奥秘·····	(223)
四、应试的学问与艺术·····	(227)
1. 笔试应考技巧·····	(227)

2. 面试应对艺术	(234)
-----------------	-------

第七章 人生小唱步步高

——考核与晋升	(240)
---------------	-------

一、自我评价与组织认可	(240)
-------------------	-------

1. 个人档案 ABC	(240)
-------------------	-------

2. 自我鉴定的写作	(242)
------------------	-------

3. 组织鉴定的写法	(246)
------------------	-------

4. 干部鉴定表的填写	(251)
-------------------	-------

二、显现你的业绩与实力	(252)
-------------------	-------

1. 干部考核的内容与方法	(252)
---------------------	-------

2. 述职报告的写作	(257)
------------------	-------

3. 考核材料的写法	(263)
------------------	-------

三、顺利通过职称评审关	(269)
-------------------	-------

1. 职称评审的基本程序与内容	(269)
-----------------------	-------

2. 写好你的申报材料	(271)
-------------------	-------

3. 评审中的应用文	(274)
------------------	-------

4. 职称评审中的禁忌	(279)
-------------------	-------

四、步入高位的晋升之道	(283)
-------------------	-------

1. 晋升知识 ABC	(283)
-------------------	-------

2. 晋升中的常用文	(289)
------------------	-------

3. 微妙的晋升术	(294)
-----------------	-------

第八章 外面的世界很精彩

——留学与移民	(300)
---------------	-------

一、出国手续与程序	(300)
-----------------	-------

1. 出国应办的手续	(300)
------------------	-------

2. 留学的途径与程序	(302)
-------------------	-------

二、留学必备应用文	(306)
-----------------	-------

1. 入学申请信	(306)
----------------	-------

第一章 人生符号细思量 ——美名与签名

一、美名的规则与方法

1. 人名是人生的符号

谁都有自己的名字，谁都爱惜自己的名字；金榜题名谁都向往，名落孙山谁都怨艾。名垂千古、驰名字内，人人追求；名声扫地、臭名昭著，万众唾弃！

取名、报名、签名、题名、署名、成名、闻名、著名……人名时刻伴随着人们。现实生活中，与人们联系最密切的莫过于人名。

。 人名是个人人生的符号。通过人名这个桥梁，人们得以顺利地步入社会、结识知己、认识人生。

一个好的名字将使你终身受益，一个不佳的人名则会令你遗憾终身。

正因为如此，自古以来，人们就非常重视起名。中国民间流传这样一个观念：“赐子千金，不如教子一艺；教子一艺，不如赐子好名。”在一些少数民族的传统习俗中，给孩子起名，也就是为孩子“定魂”。足见天下父母多么看重为子女起名！

在中国社会，大部分人的名字是由父母师长们起的，大多反映了父老长辈们的心态和愿望。所有已做父母和正拟做父母的朋友们，一定会为自己的小宝贝有一个美名而高兴的，而了解一些起名的规则与艺术是很有必要的。随着社会交往的增多，许多年轻的朋友，想为自己起个更响亮动听的好名字，这就涉及到改名，借鉴前人的改名艺术，为自己选择一个符号，也是不少朋友的心愿。笔名越来越多地从文人圈子里走入民间，大凡能舞文弄墨者，只要自己愿意，都可以为自己选择一个反映自我愿望的好笔名，古往今来文人骚客们的笔名、自号，可以为你提供借鉴。

为子女起名，为自己改名，为自己选择笔名……都有必要了解姓名的基本知识，更有必要掌握古往今来美名的规律与艺术。

姓名学是一门源远流长的学问，许慎在《说文解字》中，对姓、名作了最初的解释：“姓，人所生也。因生以为姓，从女生。”“名，自命也，从口夕。夕者，冥也，冥不相见，故以口自名。”

人名是人个体象征的确定专名，具有约定俗成的专一性、占有性与永久性。

人人都看重自己的名字。人们常常在正式场合郑重其事地介绍、阐释本人的名字及含义，以期望借此来证实自己的价值。

人名在社会交往中至为紧要。一个字义、形、音均好的名字，将给人一种美感与快感，从而有利于其本人与别人的交往，进而推动其事业的成功与生活的幸福；相反，一个字义、形、音均不佳的名字，将会给人一种不快的感觉，无疑会妨碍本人与他人的交往，进而影响到其事业发展，甚至会影响到其意志与自信心。

正是从这个意义上说，美名是一门艺术，也是人生的一大工具。无论是起名、改名，还是取笔名，只要是一个美好的人生符号，都将令人受益匪浅！

要获得一个上佳名、字，不是一件简单容易的事。美名是一门艺术，也是一门学问。下面，我们将介绍古往今来起名的一些原则、禁忌与方法，试图为朋友们取得美名提供借鉴。

2. 中国人的姓名结构

大部分中国人是汉族，汉族的姓名结构是独特的。姓名学显示，中国人的姓名结构有一种相对固定的模式——“姓+名式”。

依据姓名学理论分析，无论古今中外，具有结构上的共通性，即人名的结构大致有姓和名两个主要成分，根据姓、名的结构方式以及隐显情况，可以把世界人名的结构模式归纳为三种：“姓+名式”、“名+姓式”、“姓名缺一式”。

在中国汉族姓名系统中，姓是固定难变、一脉相承、代代相传的，这充分反映了中华民族宗族血缘观念的深入人心；名是一个复杂的系统，包含了字、号、艺名、小名、笔名、代名、绰号、谥号、官爵名、地望名、宦地名等许多变体，这些变体综合起来构成了汉族人名的基本模式。而在今天，中国人名结构简化为“姓+名”，笔名的使用率大大提高，小名与爱称也占有一定位置。

从中国人的姓名来分析，它带有鲜明的汉语形、音、义特征。有关的研究与调查表明：中国人名发音讲究乐感与节奏感，形体上变化自如，在姓名联合中，字形的分合、增损、变形、重构成成为取名的重要方式。除注重音美和字形和谐之外，中国人名十分讲究字义中寓含种种美好意义，通过姓名含义、名字联贯、自号寄志等等方法，充分展现浓厚的民族特色和深远的文化内涵。

3. 起名的原则与禁忌

由此看来，起名字看似简单实则不容易。中国人名结构基本

固定，祖传的姓配上名即是，问题是这种姓名的最佳组合实在颇费心思。作为一个名字，起码得把握三条原则：①名字要讲究字义、字形、字音的美好；②名字是特指符号，尽可能避免同姓名；③起名字还要顾及十二生肖及阴阳五行相生相克的传统习俗与要求，等等。

从语言角度看，一个好名字应在形、音、义及结构等方面都有所照应。具体地说，起个好名字有十宜十忌：

一是在字形上，宜用规范字，忌用异体字；

二是宜用常用字，忌用冷僻字；

三是宜形体搭配得当，忌形体呆板划一；

四是在语音上宜响亮、清晰，忌低沉、含混；

五是宜用单音字，忌用多音字；

六是宜语音搭配得当，忌造成无谓不佳谐音；

七是在语义上宜搭配多样化，忌千篇一律化；

八是宜意义稳定、脱俗的字，忌赶政治性时髦；

九是宜男女名用字有别，忌性别不分；

十是在结构上宜采用多姿多彩的双名，忌滥用易成重名的单名。

另外，起名要讲究艺术，还要注意防止以下十条禁忌：

一忌重姓名；

二忌洋化；

三忌粗俗；

四忌浅露；

五忌狂妄；

六忌音不雅；

七忌冷僻字；

八忌笔划多的字；

九忌偏旁部首相同；

十忌轻率随意。

简言之，从社会评价、他人审美角度来看，起一个好名字，必须掌握四条标准：

第一，读起来好听，叫起来响亮；

第二，写起来好看，笔画协调完整；

第三，想起来含义丰富，回味起来寓意深刻；

第四，新奇独特，与众不同。

4. 15 种常用的起名方法

他山之石，可以攻玉。我们可以分析中国传统及民间的起名方法，以达到取个佳名的目的。粗略统计，有如下几种方法：

其一，拆姓为名。这是一种很古老的起名方法，优点是简单方便，给人以新鲜有趣的感觉。例如：林森、雷雨田、张长弓、许午言、舒舍予等。在社交场合，在与陌生人打交道时，或是对方发现，或是自己介绍，拆姓为名这个话题都能活跃气氛，缩短距离，创造一种融洽的环境。

其二，字形上以姓生名。利用姓氏的某一部分再造一个字而为名，用这种方式起名，灵活多变，给人以有学问、有讲究的印象。例如，昊天、胡月、聂耳、李季、万方、杨扬、王琪、周洁等。

其三，合父母二姓为名。一种是直接将父母二姓合起来，如文章、罗林、鲁杨等。变体有在父母二姓间加一字者，如袁晓任、唐柳杨。还可采用在父母二姓中承一姓，再取一字与另一谐音而组成名，如，陈舟（周）、刘流（刘）、张扬（杨）、高潮（曹）等。

其四，字义上以姓生名。这是一种直接的派生方式，姓氏除了表示家族血缘关系外，它本身作为汉字有字面的含义，将名与姓从字义上联系起来，使之构成一个词组、成语、典故等等，从

而起出佳名来。如马上飞、马识途、白如冰、江中流、方向、许可、章程、白云、田野、沙千里等。

其五，成语典故法。利用姓名在字义上的内在联系，将某些成语或典故简缩而成姓名。这样的姓名显得高雅、独特、含义深远。如：石成金、周而复、成方圆、司空惯、华而实、白无瑕等。

其六，谐音上由姓生名。利用汉字的一字多音、一音多字特点而成名。以这种方法起的名具有含义委婉、耐人寻味、新奇有趣的特点。如：李好、彭友（朋友）、梁心（良心）、于得水（鱼得水）、贺德（获得）、辛文（新闻）、甘进（干净）等。

其七，寄托父母长辈意愿起名法。在传统社会里，由于儒家思想的影响，“修身齐家治国平天下”成为人们所追求的理想目标，因而命名的内容多包含理想与希望，承先、启后、继业、兴宗、亲爱、延族的观念成为主流。所谓望子成龙、光宗耀祖、大有作为，就是这种思想。如“绍祖、敬先、延嗣、绳武、克武、光宗、念祖”等。以父母长辈的意愿起名是极为常见的，据统计，几乎80%的名人的名字，都体现了他们父辈的期望和寄托。

其八，以孩子出生地起名。作为出生地的家庭、村庄名，或县、市、省份名，都可以被用来起名。如：关牧村、田海男、张蓉芳、贾鲁生、刘京生、袁穗等。

其九，以父母原籍地或祖籍地起名。这种名字基本上是一种格式，即承父姓或母姓，取父母原籍地的简称而为名。如：王鲁湘、王沪宁、关京粤、李蜀秦等。

其十，以孩子出生时间起名。这是我国民间较喜欢的传统习俗，因出生时间状况不同，而有不同的表示方法。以婴孩出生瞬间的时辰起名，如邓旭初、杨正午。以出生日起名的，如舒庆春、蔡国庆、王端阳、覃旭春等。以出生月或季节起名的，如谢腊梅、吴冬芳、刘秋季等。以出生年生肖起名的，如刘小虎、张

丙、王阿牛等。以出生年代起名的，如“文革”期间，多起名为向东、永红、朝阳、向红等。

其十一，以孩子出生的状况起名。这种起名方法带有纪念意义。如以新生婴儿的长相性情特征起名，如孔丘、小黑子等。以婴儿出生时经历起名，如：雪人、卷毛、难生、路生、骑生等。还有以婴儿出生时的重量起名的，如：六斤、九斤等。

其十二，以仰慕名人先贤而起名。这种起名方法是与崇拜名人、望子成龙，寄厚望于后代的心理分不开的。有直接袭用前贤名字以示仰慕的，如严武仰慕苏武，司马相如仰慕蔺相如等；有在同姓的先贤姓名中加仰慕字的，如：张希良、孔宗尼、周今旦、李慕白、萧仰何等，也有表达对某一伟人、名人的敬仰而起名的，如：李景山（景仰孙中山）、马仰班、吴晓邦、柳亚卢等。

其十三，以排行顺序起名的。此法源远流长，直至现代广大农村仍流行甚广。有用二名而共用一字的，如“陈元方、陈秀方、泽兰、泽信、泽武、立生、立志、立云、立军、立春”等。有用单名以偏旁表示排行的，如钟屹、钟嵘等。以字辈表示排行的，辈分字的选定，有的由长辈从诗词、典籍中选择一首诗，或选一句吉祥话、格言，将第一个字作为第一代人的辈分字，第二字作为第二代人的辈分字，依此类推。如著名诗人肖三，原名肖克焱，克是家谱中规定的辈分，《肖三家谱》中记载各代辈分字，为“自嗣宜百世，福庆永昌宁。常守仁义礼，智信绍贻经，克俭师先训，敦伦启后型”。

其十四，以梦兆起名。孩子生前如得吉梦，便可预知为人中俊杰，诞生之前，如获梦兆，乃大吉之象，常取以为名。如：岳母梦大鹏止于其屋而生岳飞，故名岳飞，字鹏举。此外，如陆游、梦周、梦兰、梦花、梦龙、梦雷……等等，均属此类起名法。

其十五，随意巧合起名。此乃随意巧合，灵机一动，顺手拈

来，竟得佳名，如：华罗庚、林则徐、陶小悦等。这种起名法新鲜有趣、新奇独特，极难同名同姓。

此外，还有根据阴阳五行起名的，命相中缺少五行的某一类，便通过命名补充进去。有配合十二属相起名的，依据十二生肖及成人属相的内在联系，在名字形义上避凶趋吉，有根据《易经》象数理论，通过姓名笔画的天、地、人、外、总五格数理关系，结合五行相生相克原理，来分别姓名的好坏吉凶。

总之，起名方法多种多样，依人因时，择善而从。

二、男、女人名常用吉祥美辞

无论古今中外，人名系统可分为男、女名两大类别。男、女人名用辞，也因性别、社会、心理、文化不同而大相径庭。

男性人名与女性人名的区分，是依据性别不同、性格不同、分工不同、生活习性不同而决定的。传统的文化与心理因素，也是男、女名字区别甚大的重要原因。

在中国社会里，男、女人名用字有明显的倾向性。男性人名用字，大多集中在奋发、刚强、勇猛、豪迈、贤明、富贵、才学等范围的字眼；女性人名用字，则大多采用娇柔、美貌、贤惠、珍贵、秀美等一类字眼。男名倾向阳刚美，女名侧重阴柔美。

语言学者曹志耘，曾对济南市 1000 个人名的男、女人名用字作了统计，得出的结果，如下表所示：